NephroCare

pentru tine

25

Exerciții noi

Fii în formă!

Pregatirea pentru analizele medicale

Oboseala – de unde apare și cum o putem evita

Nefrocog – Programul de antrenament cognitiv

A 25-a ediție: 12 ani “NephroCare Pentru tine”

Dragi cititori,

Chiar când eram în mijlocul pregătirii acestui număr al revistei „NephroCare pentru tine”, am realizat că lucrăm la cea de-a 25-a ediție. Timpul a zburat atât de repede! Ne uităm acum înapoi către toți acești ani cu mândria data de concretizarea eforturilor noastre. În acest număr aniversar am dedicat un spațiu retrospectiv, pe care vă invităm să-l parcurgeți.

Vă prezentăm și alte articole interesante și utile, cum ar fi cel despre pregătirea pentru recoltarea analizelor de sânge sau cel despre noul nostru program de antrenament cognitiv dezvoltat de dna psiholog Mădălina Modoranu din centrul de dializă Vaslui.

Oboseala este o altă problemă la care ne-am uitat mai atent. Acesta este un simptom relativ comun al pacienților care urmează un tratament de dializă și poate ridica probleme multora. În acest număr vă vom oferi sfaturi valoroase despre cum să luptați împotriva oboselii și cum să o evitați cât se poate de mult.

Poveștile noastre de la pacienți ne arată efectele pozitive ale art terapiei, iar poezia cu acronime ne încântă prin inventivitate. Și în acest număr vor fi mulți pacienți care se vor regăsi în aniversările a 25 de ani în dializă sau a 90 de ani de viață, ceea ce ne dă încredere și ne arată că se poate trăi cu dializă.

De asemenea, continuăm seria de exerciții fizice simple, dar eficiente, iar la finalul revistei vă așteaptă mici provocări prin joc și imaginație. Și să nu uităm: și patru rețete delicioase.

Vă invităm să ne urmăriți și pe canalele de Facebook, LinkedIn și YouTube și de asemenea, în acord cu timpurile prezente, să utilizați cu încredere aplicația My Companion.

Vă dorim o vară splendidă!
Echipa editorială NephroCare pentru tine

Exerciții noi

Fii în formă!

Pagina medicală

4 Pregătirea pentru analizele medicale

8 Oboseala - de unde apare și cum o putem evita

10 Nefrocog - Programul de antrenament cognitiv

Informații

14 Revista NephroCare pentru tine la a 25-a ediție

17 Noile canale social media Fresenius

18 Aniversăm pacienții noștri aflați de 25 de ani în dializă

Sfaturi

24 Art-terapia

26 Exerciții fizice

30 Preparate culinare gustoase

Toc și călimară

40 Gânduri de la pacienți

Imaginație

44 Jocuri

Revista NephroCare pentru tine
Editată de Fresenius NephroCare România
Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu, Marketing Manager
Colectiv de redacție: Dr. Daniela Voiculescu, Carmen Pop, Dr. Raluca Scutelnicu
Articolele care nu au autorul precizat sunt preluate din revista "NephroCare for me"

Este interzisă reproducerea integrală sau parțială, pe orice cale şi prin orice mijloace, a conținutului revistei fără acordul scris al echipei redacționale.
Fresenius Medical Care şi Fresenius NephroCare nu sunt responsabile pentru datele şi opiniile din articolele de autor.
Redacția își rezervă dreptul de a edita materialele primite. Trimiterea acestora spre publicare reprezintă acordul implicit al autorilor.

4 Pregatirea pentru analizele medicale

8 Oboseala - de unde apare și cum o putem evita

10 Nefrocog - Programul de antrenament cognitiv

Pregătirea pentru analizele medicale, grijă pentru sănătatea dumneavoastră

În cursul tratamentului pe care îl primiți în clinica de dializă ați constatat că este necesar să vă recoltăm o serie de analize medicale cu o anumită frecvență.

Rezultatele acestor analize sunt foarte importante pentru evaluarea stării medicale, pentru deciziile de tratament de dializă și de medicație, precum și pentru recomandările de nutriție.
Pentru efectuarea acestor analize sunt importante atât recoltarea, cât și stocarea și prelucrarea probelor de sange, **dar la fel de importantă este și pregătirea pacientului căruia i se recoltează analizele respective.**

În ghidurile de specialitate se precizează o serie de condiții ce trebuie respectate, în caz contrar rezultatele obținute vor fi eronate, în sensul că nu vor descrie corect starea dumneavoastră.
Considerăm că este responsabilitatea noastră să avem grijă de preluarea, stocarea și transportul corect al probelor de sange, dar și să vă educăm cu privire la **responsabilitatea dumneavoastră** de a respecta recomandările cu privire la etapa de pregătire.

Etapa de pregătire a pacientului căruia urmează să i se recolteze sânge începe cu circa 8-10 ore înainte de recoltare. Este important să luați ultima masă cu circa 8-10 ore înainte de recoltare și să evitați efortul fizic. Foarte important este să consumați doar alimente neprocesate și să evitați consumul de băuturi cu aditivi pe bază de fosfor (sucuri, răcoritoare ambalate și procesate).

Pentru dumneavoastră ca și pacienți dializați este important să rețineți că recoltarea de analize este recomandată înaintea ședinței de dializă din mijlocul săptămânii.

Vă detaliem mai jos câteva influențe asupra rezultatelor analizelor medicale care vin din etapa de pregătire. Ingerarea de alimente înainte de recoltare duce la creșterea:

- **potasiului** care poate induce erori în conducerea tratamentului de dializă
- **fosforului** ce poate induce prescrierea incorectă de chelatori*
- **parathormonului***
  *Un studiu a arătat că pacienții care au consumat alimente cu fosfor cu o oră înainte de sosirea în centrul de dializă au avut nivelul de fosfor seric semnificativ mai mare decât cei care nu au consumat aceste alimente.
- **glicemiei** fără a putea fi interpretată corect

În legătură cu nivelurile de fosfat seric obținute și corelația lor cu mortalitatea, la pacienții dializați, s-a demonstrat că:
în recoltarea de după weekend, valorile medii ale fosfatului seric sunt mai mari comparativ cu cele obținute în recoltarea de la mijlocul săptămânii.

De asemenea, intervalul de fosfat seric asociat **cu cea mai mică mortalitate** este de **3,5 – 4,9** mg/dL la analizele din mijlocul săptămânii și respectiv de **3,8 – 5,7** mg/dL la analizele recoltate după weekend.[6]

Ca atare, recomandările noastre sunt de a menține fosforul/fosfatul seric cât mai mult în intervalul **3,5 – 5,5** mg/dl și de a reține faptul că o valoare cât mai apropiată de **5 mg/dl vă este cea mai benefică.** Prin urmare vă facem următoarele recomandări:

- să nu mâncați înainte de recoltarea lunară pentru **potasiu, fosfor**
- să nu mâncați înainte de recoltarea la fiecare 6 luni pentru **parathormon** și **colesterol**
- să nu vă recoltați glicemia după ce ați mâncat, ci la 1 oră și/sau 2 ore după masă
- postul complet nu este recomandat decât pe durata celor 8-10 ore anterior recoltării

- postul prelungit (peste 1 zi) **este contraindicat** oricărui pacient dializat
- nu consumați deloc alcool înainte de recoltarea analizelor de sânge

Dacă totuși veți decide să consumați alimente înainte de recoltare, vă rugăm să o faceți cu 2-3 ore înainte de a ajunge în centrul de dializă și să apelați la dieteticianul centrului pentru a vă oferi exemplele cele mai potrivite de meniuri, care să afecteze cât mai puțin rezultatul analizelor medicale.

Dr. Daniela Caliopi Voiculescu
Director Medical
Fresenius Nephrocare România

Bibliografie

1. Spitalul Clinic de Urgență Tg.Mureș Laborator de Analize Medicale Central – Manualul Recoltării, 2016
2. Frances Fischbach – A Manual of Laboratory Diagnostic Tests, Ed. II-A, Lipincott, 1984, p.4-6, 110-113, 207-209.
3. RoEQALM – Al 2-lea seminar privind Asigurarea și Controlul Calității in Medicina de Laborator, București, Nov 2003.
4. W.G. Guder – Samples: from the Patient to the Laboratory – The impact of preanalytical variables on the quality of laboratory results, GIT VERLAG, 1996.
5. L.A. Kaplan, A.J.Pesce – Clinical Chemistry: Theory, analysis andcorrelation, Mosby Company, 2012.
6. Fernandez-Martin JL, Dusso A, Martinez-Camblor P, Dionisi MP, Floege J, Ketteler M, London G, Locatelli F, Gorriz JL, Rutkowski B, Bos WJ, Tielemans C, Martin PY, WuthrichRP, Pavlovic D, Benedik M, Rodriguez-Puyol D, Carrero JJ, Zoccali C, Cannata-Andia JB; COSMOS group., Nephrol DialTransplant. 2019 Apr 1;34(4):673-681. doi: 10.1093/ndt/gfy093., Serum phosphate optimal timing and range associated with patients survival in haemodialysis: the COSMOS study.
7. Tom Mazzetti, Wilma M. Hopman, Laura Couture,Erin Christilaw, Jenny Munroe, Corinne S. Babiolakis, Michael A. Adams, Rachel M. Holden, Phosphorus Consumption Within 1 Hour Prior to Blood Work and Associated Serum Levels of Phosphate, Calcium, and PTH in Adult Patients Receiving Hemodialysis Treatment, Canadian Journal of Kidney Health and Disease Volume 6: 1–8, 2019

Oboseala

de unde apare și cum o putem evita

Vă simțiți lent și obosit? Oboseala este un simptom foarte comun la pacienții dializați. Dar există moduri surprinzător de ușoare de a o combate. Am colectat cele mai eficiente strategii anti-oboseală.

Toți știm cum se simte. Ca o senzație de slăbiciune, lipsă de energie și epuizare. Destul de frecvent duce la o motivație redusă și ne împiedică să fim activi, să ne angajăm în activități fizice – iar acest lucru la rândul său, accentuează senzația de oboseală.

Oboseala este un efect secundar frecvent experimentat de pacienții dializați și poate fi un simptom debilitant, lăsându-ne frustrați, demoralizați. Uneori, lipsa de energie este atât de gravă, încât ne simțim incapabili să ne ocupăm de sarcinile noastre zilnice. Dar, pe lângă faptul că este un posibil efect secundar al dializei, de unde provine oboseala? Cum apare?

De ce atâta oboseală?

Modul în care dializa și oboseala sunt conectate este încă un subiect de analiză și cercetare. Pare clar că atât pierderea unei funcții normale a rinichilor joacă un rol, cât și dializa în sine contribuie la senzația de oboseală. Dar și alte cauze sunt la fel de relevante: restricțiile alimentare, stresul și anxietatea generală, de exemplu.

Ceea ce știm este că mai mult somn – cel mai logic mod de a lucra împotriva oboselii – nu este întotdeauna soluția. Alte strategii sunt de asemenea utile, permițându-vă să combateți activ oboseala. Iată câteva sfaturi care s-au dovedit a fi eficiente:

Combaterea oboselii

Îmbunătățirea dietei este o strategie bună pentru a crește nivelul de energie. Ce și când mâncăm pot afecta echilibrul energetic și performanța pe parcursul zilei. Asigurați-vă că obțineți suficiente vitamine, încercați să reduceți aportul de alcool, oferiți organismului suficient fier, nu rămâneți la un nivel prea scăzut de carbohidrați, proteine și grăsimi, deoarece acestea sunt o sursă bună de energie. Dar vă rugăm să vă asigurați că vă consultați echipa medicală înainte de a vă schimba dieta.

O altă strategie eficientă este să faceți suficientă mișcare. Nu considerați că nu o puteți face - mișcare fizică este orice tip de activitate fizică. Mersul la plimbare este întotdeauna o idee bună - nu este nevoie să vă apucați de un sport sau să mergeți la sală. Începeți cu ce puteți face și transformați-o într-o obișnuință. În scurt timp veți putea face mai mult. Asigurați-vă că vă consultați echipa medicală pentru a identifica regimul de exerciții potrivit. Din nou, cereți o consultație înainte de a începe un program de exerciții fizice. Echipa medicală vă va asista cu plăcere.

Dereglări hormonale?

Studiile au arătat că bărbații care fac dializă suferă de un nivel scăzut de testosteron, care poate provoca senzația de oboseală. Pentru femeile care fac dializă, nivelurile crescute de estrogen și insuficiența de progesteron le pot face să se simtă obosite și capricioase.

Discutați cu nefrologul pentru un test care poate ajuta la stabilirea planului de tratament. Bineînțeles, un somn bun este, de obicei, un mod bun de a combate oboseala. Un program regulat de somn vă protejează sănătatea mentală și fizică, îmbunătățindu-vă memoria, abilitățile cognitive și funcția imunitară. Dacă întâmpinați probleme cu somnul, discutați cu echipa medicală pentru a identifica tehnici comportamentale utile pentru un somn odihnitor.

Nu considerați că trebuie să combateți oboseala de unul singur. Nu fiți timid și cereți ajutorul prietenilor și familiei. La urma urmei, a fi social este o altă mare sursă de energie pozitivă. Deci mergeți afară și fiți activ - oboseala nu va avea nicio șansă!

NephroCog – Program de exerciții pentru antrenamentul cognitiv

Mintea ageră, cel mai bun aliat!

Cu toții ne dorim să avem un corp sănătos! A avea o minte sănătoasă este la fel de important cu a avea un corp sănătos, iar creierul, ca orice alt organ, trebuie să beneficieze de atenția noastră pentru a funcționa optim.

Fiecare dintre noi are nevoie din când în când de puțin ajutor, fie că este vorba de un om perfect sănătos, fie că este vorba de un pacient aflat în program de dializă cronică. Conform unor studii de specialitate[1-8], pentru pacienții cu boală cu cronică de rinichi, funcțiile cognitive precum atenția, orientarea, memoria, capacitatea de concentrare și abilitățile de calcul au o influență semnificativă asupra desfășurării dializei cronice în condiții optime.
Printre acțiunile solicitante din puncte de vedere cognitiv, care trebuie întreprinse de către persoanele aflate într-un program de substituție a funcțiilor renale se numără:

- respectarea regimului alimentar și hidric recomandat și adaptat fiecărui pacient în parte, în strânsă corelație cu câștigul în greutate între dialize, menținerea unor valori optime ale tensiunii arteriale, etc.
- respectarea programului și prescripției de tratament, cât și autoadministrarea corectă a medicației la domiciliu; în strânsă corelație cu eficiența dializei.
- efectuarea analizelor și a controalelor medicale regulate; în strânsă corelație cu adaptarea prescripției de tratament la necesitățile fiecăruia.

Dializa presupune printre altele expunerea la un număr mare de informații și stimuli noi, la care pacienții sunt nevoiți să se adapteze și să se familiarizeze într-o perioadă scurtă de timp, de ex. procedura nouă de tratament, stilul nou de viață, cunoașterea echipei de îngrijire care oferă concomitent informații din diferite domenii, cum ar fi medicină, psihologie, nutriție, etc. Foarte important, fiecare pacient trebuie să încerce să rămână activ și independent, cât de mult poate, pentru a se bucura în continuare de frumusețea vieții.

Acestea sunt principalele motive pentru care trebuie să vă ajutați și creierul să rămână sănătos.

Pentru că suntem preocupați mereu să aducem un plus de valoare tratamentului oferit în clinicile Fresenius NephroCare, să răspundem nevoilor dumneavoastră, pe lângă calitatea excelentă a tratamentului de dializă venim cu un program nou și unic, intitulat **NephroCog.**

***NephroCog este un program de exerciții cognitive,* special adaptat antrenării funcțiilor cognitive la pacienții dializați, bazat pe o vastă documentare științifică.**[9]

Programul constă în completarea unor fișe cu exerciții cognitive, distractive, de tipul integramelor, rebusurilor, jocurilor de cuvinte, prin care se urmărește antrenarea funcțiilor cognitive (atenția, memoria de lungă și scurtă durată, abilitățile lingvistice, de calcul și vizuo-spațiale, capacitatea de concentrare și orientare, gândirea critică și abstractă) absolut necesare și pentru dobândirea unei bune complianțe la tratamentul de dializă.

Noutatea proiectului și ceea ce îl diferențiază de alte tipuri de programe de antrenament cognitiv existente, constă *în adaptarea sarcinilor cognitive* la subiecte de interes pentru pacienții aflați în programul de dializă cronică.

Astfel că, pe lângă scopul principal de antrenament cognitiv, exercițiile propuse în programul **NephroCog** reprezintă în același timp și o alternativă relaxantă și distractivă de petrecere a timpului pe durata efectuării tratamentului de dializă.

Vă invităm să participați!

Adresați-vă psihologului din centrul dvs. de dializă și începeți să exersați! Veți constata în scurt timp, cât de mult vă poate ajuta: timpul petrecut la dializă vi se va părea mai interesant și chiar mai scurt, veți putea înțelege mai bine multe aspecte și informații de bază cu privire la dializă, veți putea dobândi un control mai bun al stării dvs. de sănătate!

Vă așteptăm cu drag!

Autor: Mădălina Modoranu,
Psiholog clinician FMC Vaslui
Coordonator: Carmen Pop
Patient relations manager

Bibliografie

1. Kurella Tamura M, Wadley V, Yaffe K, McClure LA, Howard G, Go R, Allman RM, Warnock DG, McClellan W. Kidney function and cognitive impairment in US adults: the Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke (REGARDS) Study. Am J Kidney Dis. 2008;52(2):227–34.
2. McAdams-DeMarco MA, Tan J, Salter ML, Gross A, Meoni LA, Jaar BG, Kao WH, Parekh RS, Segev DL, Sozio SM. Frailty and Cognitive Function in Incident Hemodialysis Patients. Clin J Am Soc Nephrol. 2015;10(12):2181–9.
3. McAdams-DeMarco MA, Bae S, Chu N, Gross AL, Brown CH, Oh E, Rosenberg P, Neufeld KJ, Varadhan R, Albert M, Walston J, Segev DL. Dementia and Alzheimer's Disease among Older Kidney Transplant Recipients. J Am Soc Nephrol. 2017;28(5): 1575–83.
4. McAdams-DeMarco MA, Daubresse M, Bae S, Gross AL, Carlson MC, Segev DL. Dementia, Alzheimer's Disease, and Mortality after Hemodialysis Initiation. Clin J Am Soc Nephrol. 2018;13(9):1339–47.
5. McAdams-DeMarco, M. A., Chu, N. M., Steckel, M., Kunwar, S., Fernández, M. G., Carlson, M. C. & Segev, D. L. (2020). Interventions Made to Preserve Cognitive Function Trial (IMPCT) study protocol: a multi-dialysis center 2x2 factorial randomized controlled trial of intradialytic cognitive and exercise training to preserve cognitive function. BMC nephrology, 21(1), 1-10.
6. Murray AM. Cognitive impairment in the aging dialysis and chronic kidney disease populations: an occult burden. Adv Chronic Kidney Dis. 2008;15(2): 123–32.
7. Murray AM, Tupper DE, Knopman DS, Gilbertson DT, Pederson SL, Li S, Smith GE, Hochhalter AK, Collins AJ, Kane RL. Cognitive impairment in hemodialysis patients is common. Neurology. 2006;67(2):216–23.
8. Sánchez-Fernández, M. D. M., Reyes del Paso, G. A., Gil-Cunquero, J. M., & Fernández-Serrano, M. J. (2018). Executive function in end-stage renal disease: Acute effects of hemodialysis and associations with clinical factors. PloS one, 13(9), e0203424.
9. Shah, T. M., Weinborn, M., Verdile, G., Sohrabi, H. R., & Martins, R. N. (2017). Enhancing cognitive functioning in healthy older adults: a systematic review of the clinical significance of commercially available computerized cognitive training in preventing cognitive decline. Neuropsychology Review, 27(1), 62-80.

NephroCare

pentru tine

25

Este momentul să celebrăm:

cele 25 de ediții ale revistei Nephrocare pentru tine

Pare că au trecut doar câteva luni de cand am publicat primul număr al revistei, în iarna anului 2010. Dar, da, este adevărat, acea zi a fost acum 12 ani. Este un moment bun deopotriva pentru a privi în urmă și a ne pregăti pentru viitor.

Revista noastră este despre pacienți și despre viețile lor. Poveștile publicate au ajutat la rândul lor alți pacienți să meargă mai departe și le-au menținut un spirit pozitiv.

Mulțumim pacienților noștri, colaboratori inspirați la revistă, pentru pentru poezie și proză, pentru desene, poze, idei, și nu în ultimul rând pentru gandurile bune pe care ni le-au adresat.

Privim cu încredere către următoarele 25 de ediții împreună!

2016 → 2017 → 2018 → 2019 →

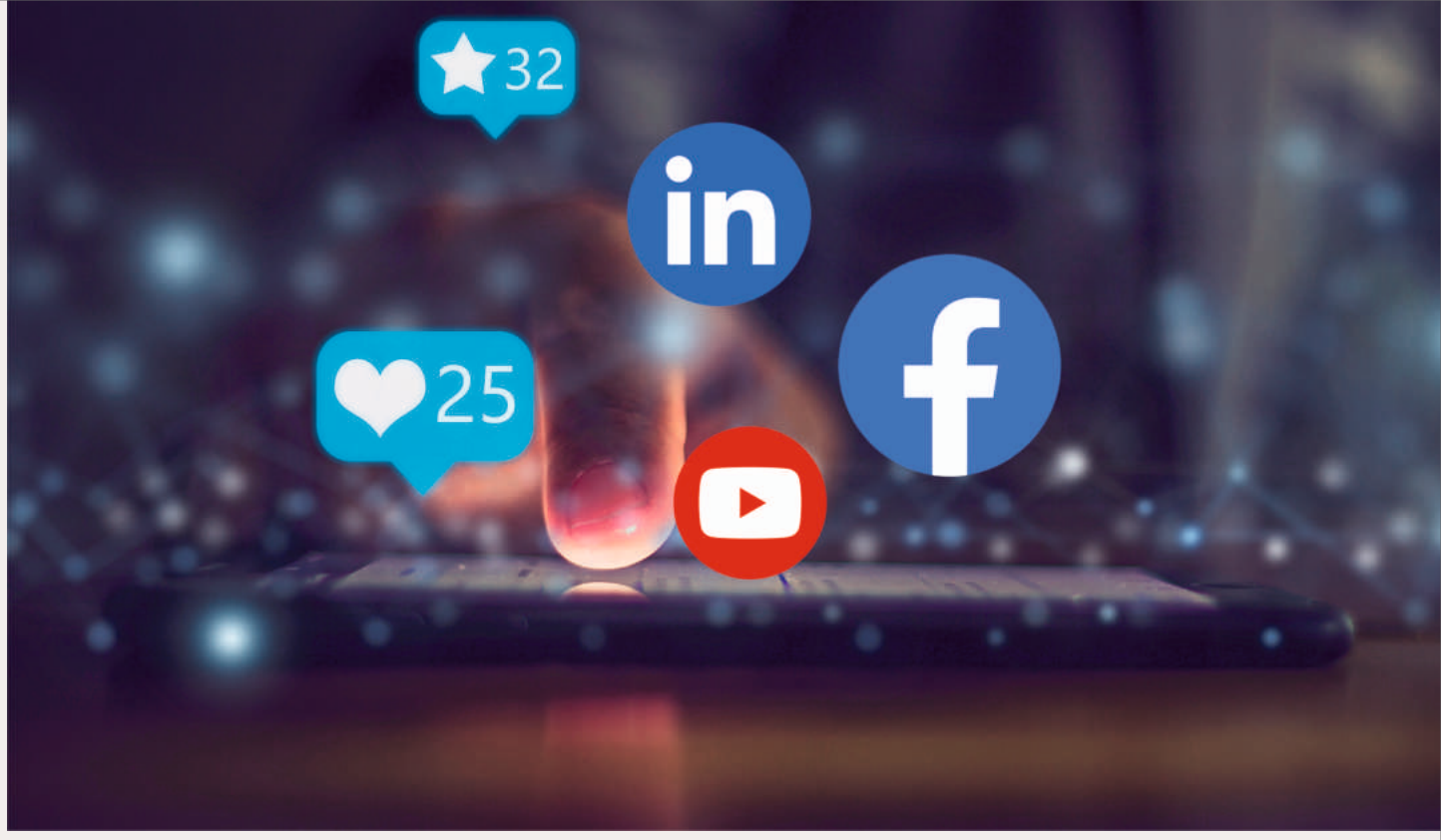
2020 → 2021 →

Viața sănătoasă este cheia

Un alt număr este cu adevărat uimitor: de-a lungul anilor, am adunat peste 75 de rețete pentru tine – toate cercetate și compilate de experții și dieteticienii noștri pentru a se potrivi nevoilor tale speciale de dietă. Este de fapt mai mult decât suficient pentru o carte de bucate!

Plus o mulțime de sfaturi de sănătate, inclusiv primul care deja a făcut istorie: cum să vă spălați mâinile pentru a le igieniza în mod corespunzător. Este întotdeauna important, evident.
Peste douăzeci de sfaturi despre cum să-ți exersezi grupele musculare, mai mult de o duzină de Sudoku-uri pentru a-ți antrena creierul - sperăm cu adevărat că am reușit să contribuim la sănătatea pacienților noștri. Ne-ar plăcea să aflăm de la cititorii noștri ce părți din revistă sunt utile, ce informații doresc să citească, ce povești de viață ar dori să ne relateze.

Vă mulțumim!



Vă prezentăm:

Canalele noastre nou-noute de Social Media

Descoperiți canalele noastre Facebook, YouTube şi LinkedIn.

Aici veți găsi o mulțime de știri și inspirație pe o gamă largă de subiecte adaptate dorințelor și nevoilor pacienților, indiferent de stadiul bolii renale, precum și pentru familiile și prietenii acestora.

Aceste noi canale vă oferă multe lucruri interesante despre toate subiectele pe care doriți să le știți despre rinichi și diferitele tratamente.

Sau căutați mai multe date care se potrivesc cu tratamentul dvs. individual?

În aplicația **My Companion** veți găsi date despre ședințele dvs de tratament, rezultatele la analizele medicale, sfaturi utile, lecții pe teme medicale de interes. Ultimele lecții adăugate sunt despre problemele cu somnul și despre îngrijirea cateterului.

NU uitați: și familia poate avea acces în aplicație. Solicitați informații de la asistentele medicale din centrul de dializă.

25 Aniversăm pacienții noștri aflați de 25 de ani în dializă

Sorin Racoviceanu:
„Există două feluri de oameni în dializă: cei care fac dializa ca sa traiască și cei care traiesc din plin viața chiar dacă fac dializă. Bucurați-vă de familie, de prieteni, de o masă bună, de o carte, de o plimbare prin parc, de un weekend la munte sau de o baie în mare."

Apostu Nicoleta:
"Am început dializa la o vârstă destul de fragedă, la 17 ani. Multe dintre visele mele s-au pierdut atunci. A fost foarte de greu, dar cu ajutorul acestui tratament de dializă am trăit și momente frumoase. Pandemia mi-a răpit oameni dragi și am trecut din nou prin clipe foarte grele, dar viata trebuie sa continue. Acum, după 25 de ani de dializă, mulțumesc întregii echipe medicale din acest centru pentru îngrijirea și ajutorul oferit. Pot spune că acești oameni sunt minunați și mi-au fost alături mereu!
Noilor mei colegi de la dializă le transmit să nu-și piardă speranța, să aibă încredere în personalul centrului și în această metodă de tratament, care le permite să se bucure de momentele frumoase ale vieții."

Popa Mariana:
"Acest eveniment este un moment important din viața mea!
Mulțumesc din suflet oamenilor minunați din Centrul Fresenius pentru grija ce mi-o poartă, pentru îngrijirea acordată, pentru condițiile deosebite, pentru ca îmi sunt ca o familie. Și cum se spune, atunci când ai familia alături, treci mai usor peste toate necazurile vietii."

Petcu Fănela:
"Când am început dializa, fiul meu avea 7 ani. Stiam că trebuie să lupt cu boala pentru el! Dializa mi-a oferit șansa de a putea să-mi cresc fiul, să-l văd la casa lui. Este căsătorit acum și am chiar un nepoțel de 3 ani care mă face foarte fericită: glasul lui cristalin, zâmbetul angelic, îmi dau puterea de a merge mai departe. A fost un drum dificil, presărat și cu momente grele, dar care au fost depășite cu sprijinul oferit de acest centru de dializă, care este cea de-a doua familie a mea. Așadar:

- Mulțumesc întregii echipe medicale pentru toată îngrijirea acordată!
- Mulțumesc pentru acest moment aniversar!
- Mulțumesc pentru suportul oferit ori de câte ori am avut nevoie!
- Mulțumesc Fresenius că existați!

Soltuzu Loana-Denisa:
"Când am început dializa, eram foarte tânără, iar teama că nu voi putea să fac față acestei noi provocări era foarte mare. Porneam pe un drum necunoscut, cu multe întrebări:,,oare voi putea face față acestor noi încercări?...,,oare voi fi singură în lupta cu această boală? ...oare timpul petrecut în dializă îmi va afecta celelalte activități?"
Acum, după atâția ani, pot spune că cei 25 de ani care au trecut m-au ambiționat și m-au făcut să cred că pot mai mult.Timpul petrecut în centrul de dializă nu îl consider pierdut. Mă simt ca într-o familie mai mare, unde grija și atenția primează.
Mulțumesc întregului personal pentru ajutorul permanent oferit!
Mulțumesc Fresenius pentru toți acești ani și pentru momentul aniversar!"

Hendre Viorel

Șeitan Rodica:

"Când am aflat că trebuie să încep dializa, a fost un șoc!

Aveam doar 21 de ani, vroiam să-mi ascund durerea pentru a nu o face și pe mama să sufere. Eu o aveam pe ea, ea ma avea pe mine! Am strâns mâna mamei și am început tratamentul. Au fost urcușuri, dar și coborâșuri.

Am găsit încă o mână întinsă și de la noua mea familie din centrul de dializă.

Sprijinindu-mă de cele două brațe, am străbătut 25 de ani de viața.

Am putut să mă bucur de mozaicul de culori al primăverii, de soarele verii, de stropii de ploaie ai toamnei, de fulgii de nea ai iernii și de alte multe lucruri frumoase.

Acum, dupa 25 de ani, pot spune un mare MULTUMESC personalului acestui centru de dializă, acestui moment aniversar, dar mai ales pentru șansa la viață pe care mi-ați oferit-o!"

Sorin Racoviceanu:

"Există două feluri de oameni în dializă: cei care fac dializa ca sa traiască și cei care trăiesc din plin viața chiar dacă fac dializă. Bucurați-vă de familie, de prieteni, de o masă bună, de o carte, de o plimbare prin parc, de un weekend la munte sau de o baie în mare. Puteți juca tenis de câmp sau de masă, badminton, volei sau bowling.

Puteți călători prin țară, acum sunt centre destule. Puteți juca șah, table, cărți sau puteți colecționa timbre, monede sau orice altceva.

Doar noi ne facem zilele frumoase, vesele sau triste. Și norii cei mai negri au deasupra lor cer senin. Și nu uitați: viața nu se măsoară în numărul de respirații, ci în momente care îți taie răsuflarea!"

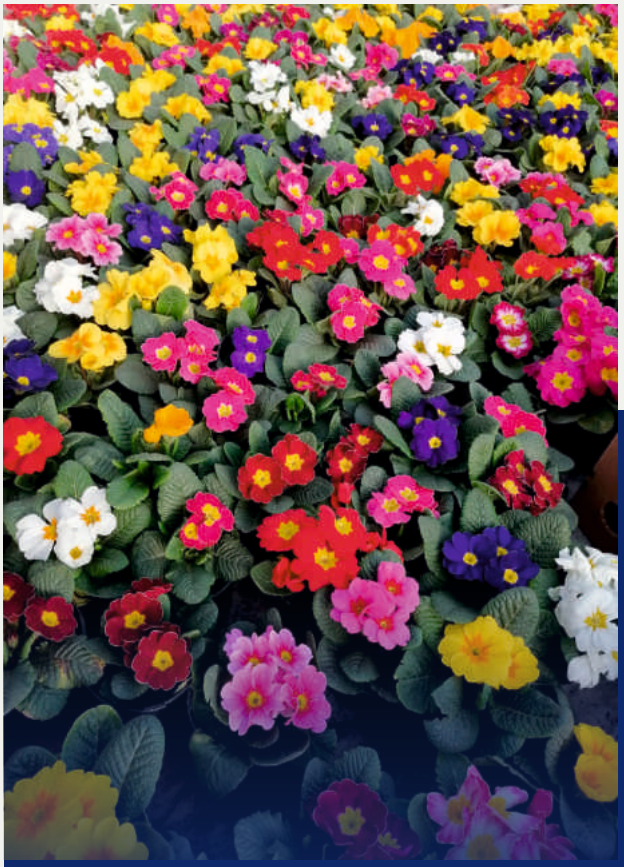
Mark Twain
"Acordă fiecărei zile șansa de a fi cea ma frumoasă zi din viața ta."

Pandelaș Bogdan
"Vă mulțumesc pentru tot! Comunicarea este cheia!"

Doamna **Ana-Maria Sandu** avea doar 25 de ani când a început dializa în centrul nostru din Ploiesti. Firea sa optimistă a atras repede prieteni atât din rândul pacienților din dializă, dar si din rândul personalului.
La dializă și-a cunoscut mai întâi viitorul socru, care îi era și coleg de salon, iar mai apoi pe fiul acestuia, care i-a devenit soț, doi ani mai târziu. Alături de soțul său doamna Ana și-a descoperit spiritul antreprenorial, reușind să-și canalizeze pasiunea pentru flori într-o afacere de succes.

Așa cum afirmă doamna Ana, *"Soțul și socrul meu lucrează în agricultură. Alături de ei am învățat să fiu mai aproape de natură, să îngrijesc corect legumele si fructele, dar și cum să mă ocup de toate aspectele afacerii: de la plantare și până la vânzarea produselor în piață. Mi-au plăcut florile de când eram mică şi mi-am dat seama că sunt mai ușor de îngrijit în comparație cu fructele şi legumele pe care le cultivam. În urmă cu patru ani, am început să plantez alaturi de soțul meu aceste minunate flori de primăvară: primule.*

Afacerea ne-a mers foarte bine, iar acum lucrez în solar cu familia care mi s-a alăturat.



Deși sunt în programul de dializă de aproximativ 7 ani, sunt fericita că între ședințele de dializă mă simt bine și mă pot ocupa de această afacere împreună cu familia mea, dar mai ales că am putut transforma o pasiune într-o sursă de venit."

Dragul nostru pacient **Irimie Ioan**, surprins in fotografia de jos, a început dializa în 1997, iar după un an de tratament a efectuat un transplant. Din păcate rinichiul transplantat a funcționat doar cinci ani, după care dializa a fost necesară din nou.

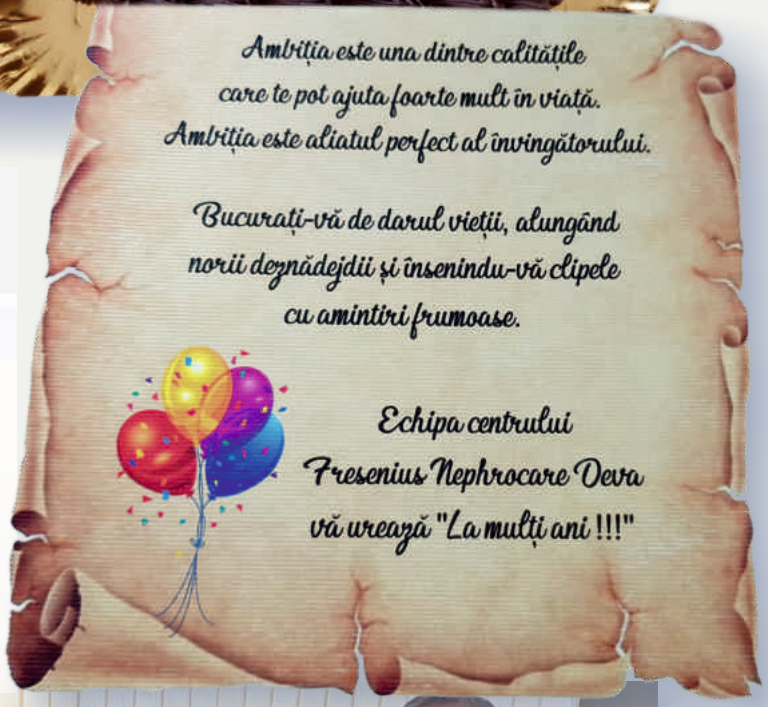
Și iată-ne împreună, de 25 de ani!

Aniversarea în sine și felicitările primite de la cei din jurul său l-au emoționat profund. Ne-a transmis că personalul pe care-l întâlnește aici, dar și ceilalți pacienți sunt ca o familie pentru el. Jumătate din tort a fost împarțită tuturor celor care au fost prezenți în acele momente în recepție, iar cealaltă jumătate a dus-o acasă si a continuat aniversarea cu frații și câțiva vecini. La mulți ani!

Psiholog Clinician Codruța Romoșan
Nefromed Alba Iulia

Irimie Ioan
a început dializa în 1997

Octogenarii noștri din Deva: doamna Elena Necșa și domnul Mircea Albu



Creativitatea și art-terapia

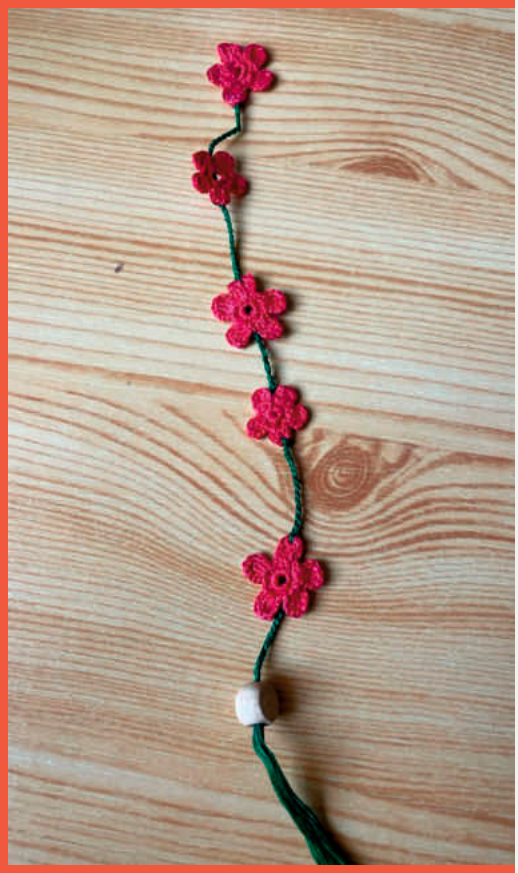
Creativitatea este o resursă psihologică pentru adaptare, pe tot parcursul vieții, iar beneficiile lucrului manual sunt nenumărate: aduce satisfacție, bucurie, sporește sentimentul valorii personale, al utilității și al originalității, cu un impact favorabil pentru sănătatea mintală.

Lucrurile simple, făcute cu propriile mâini, oferă pentru cei dragi mesaje de iubire și apreciere. Astfel este și pentru draga noastră pacientă, doamna **Ursu Cristina**, aflată în programul de dializă de mulți ani, care a găsit resursele de a merge mai departe și de a se bucura de ceea ce îi oferă viața.
Doamna Cristina poate oferi mereu o vorbă bună și caldă, iar când povestește despre nepoți i se luminează fața. Astfel îți poți da imediat seama cine este lumina sufletului său.

Vă invităm să admirați lucrurile frumoase, realizate de mâinile sale: păpuși confecționate din diverse materiale, mărțișoare, semne de carte sau articole de îmbrăcăminte personalizate de care nepoții s-au bucurat și pe care le-au purtat cu mare drag.

Felicitări doamnei Cristina Ursu!
Sperăm să fie o sursă de inspirație pentru cititorii revistei noastre!

Sub îndrumarea Psihologilor Clinicieni
Ioana Baban și Liliana Puchea
Fresenius NephroCare București



Gimnastică aerobică: Pregătit pentru vară

Vara se apropie și noi suntem foarte fericiți să petrecem mai mult timp afară. De aceea am ales câteva exerciții care vor face mai mult decât să vă pună corpul în mișcare. Toate cele trei exerciții pot fi făcute ușor și în exterior, pe terasă, în grădină sau chiar în parc. Trei exerciții de gimnastică aerobică pentru o vară și mai activă. Indiferent de exercițiul pe care îl preferați, asigurați-vă că întrebați întâi personalul medical. Ei vor ști care exerciții sunt bune pentru dvs.

Exercițiul 1: Sărituri în înălțime

Să începem cu un exercițiu simplu.
Săriturile în înălțime sunt foarte ușor de făcut. Acesta este nivelul unu:

Începeți din poziția în picioare, drept cu brațele în lateral.

Apoi faceți un pas lateral cu piciorul drept.
În timp ce faceți acel pas mișcați-vă brațele în lateral și deasupra capului, făcând semicercuri cu brațele. Apoi pășiți înapoi și aduceți brațele în jos în lateral. Faceți același lucru în partea cealaltă, pășind în lateral cu piciorul stâng și balansând brațele înapoi în lateral și deasupra capului.

Pășiți înapoi cu piciorul stâng și repetați cu piciorul drept. Continuați să pășiți în lateral și înapoi alternând dreapta și stânga în timp ce ridicați brațele. Continuați timp de 30 de secunde.

3 ✕ 2–3 30 sec

Nivelul 2: În loc să pășiți în lateral cu piciorul, săriți în continuu sus și jos. Când săriți în sus, depărtați-vă picioarele și aduceți-vă brațele împreună deasupra capului. Palmele dvs. se ating scurt deasupra capului. Puneți picioarele înapoi pe podea la distanța șoldurilor. La următoarea săritură apropiați picioarele și brațele în jos în lateral.

Exercițiul 2: Lovituri în fund

Pentru nivelul unu:

Stați cu picioarele ușor depărtate și brațele întinse la spate. Vârfurile degetelor sunt îndreptate spre sol.

Mergeți pe loc și trageți pe rând călcâiele spre vârful degetelor.

Alternați picioarele timp de 30 de secunde.

3 × 2–3 30 sec

Nivelul doi: În loc să faceți exercițiul în timp ce stați în picioare, încercați să alergați încet pe loc, trăgând călcâiele în sus la fiecare pas.

Exercițiul 3: Deplasare laterală

Pentru nivelul unu:

Stați cu picioarele depărtate (să depășească lățimea umerilor) și mâinile în șolduri.

„Alunecați” cu piciorul drept spre piciorul stâng și înapoi.

Apoi „alunecați” cu piciorul drept spre piciorul stâng și înapoi. **Continuați să alternați timp de 30 de secunde.**

3 ✕ 2–3 30 sec

Nivelul doi: În loc să alunecați în lateral, faceți un pas la fel de lat și apoi aplecați-vă pentru a vă atinge piciorul cu mâna pe aceeași parte. Apoi ridicați-vă din nou și apropiați picioarele. Continuați să faceți asta, alternând stânga și dreapta.

Înainte de a încerca oricare dintre aceste rețete delicioase, vă rugăm să cereți sfatul medicului sau dieteticianului pentru a afla ce tip de alimente sunt bune pentru dvs. și în ce cantitate.

File de calcan la grătar cu anghinare

Ingrediente

1 calcan (aprox. 1-1,5 kg)
2 căței de usturoi
Pătrunjel după gust
12 anghinare mici (congelate)
Ulei de măsline

Pentru 2 porții

Informații nutriționale (Valoare per porție – 1 persoană)	
Calorii	473 kcal
Proteine	67,6 g
Carbohidrați	8,1 g
Grăsimi	17,12 g
Lichide	472,1 ml
Sodiu	514 mg
Fosfor	1587,2 mg
Potasiu	4,45 mg

Preparare

1. Calcan: dacă nu vreți să-l tăiați singur, puteți cere vânzătorului de pește să scoată 4 fileuri de la 1 calcan.

2. **Garnitura de anghinare:**
   - Alegeți anghinarea după tehnica de gătit recomandată bolnavilor de hemodializă, puneți la macerat 3-4 ore și scurgeți-le foarte bine.
   - Odată dezghețate, tăiați anghinarele în jumătate și sotați-le cu ulei.
   - La sfârșit adăugați puțin vin alb și lăsați să scadă timp de 5 minute la foc mediu.

3. Într-o tigaie sau grătar, adăugați ulei de măsline și gătiți fileurile de calcan pe ambele părți timp de 4 minute (începând cu pielea)

4. În timp ce le gătiți, mărunțiți usturoiul și pătrunjelul.

5. După ce ați gătit peștele pe ambele părți, adăugați usturoiul și pătrunjelul tocat pe partea cu carne.
6. Puneți pe farfurie peștele împreună cu anghinarea.

Bine de știut:

Calcanul este un pește plat mare, care trăiește în Atlanticul de Nord-Est și în Mările Mediterană și Baltică. Are o carne fermă și o aromă delicată, excelentă.

Mușchi de vițel cu sos de mere

Ingrediente

2 bucăți de mușchi de vițel
2 mere
200 ml de apă
1 lingură de zahăr sau îndulcitor
Puțină sare
Ierburi de Provence
Ulei de măsline
Chili (opțional)

Preparare

1. **Pentru sosul de mere:**
   - Spălați merele, decojiți-le și tăiați-le cubulețe.
   - Puneți bucățile de mere într-o cratiță cu 200 ml apă și o linguriță de zahăr sau îndulcitor.
   - Lăsați să fiarbă și când merele devin maro, luați-le de pe foc.
   - Mărunțiți bucățile de mere până obțineți o textură omogenă.

2. Într-o tigaie puneți ulei de măsline și când este fierbinte adăugați mușchiul și ierburile de Provence după gust.

3. Modul de gătire al mușchiului va fi pe gustul mesenilor.

4. Puneți pe farfurie mușchiul împreună cu garnitura de compot.

Pentru 2 porții

Informații nutriționale (Valoare per porție – 1 persoană)	
Calorii	365,9 kcal
Proteine	40,7 g
Carbohidrați	17,3 g
Grăsimi	15,2 g
Lichide	340 ml
Sodiu	307,2 mg
Fosfor	834 mg
Potasiu	323,1 mg

Bine de știut:

În Marea Britanie, o friptură de porc se servește adesea cu sos de mere fierbinte. Aciditatea merelor face carnea mai ușor de digerat. Sosul de mere este, de asemenea, bun și pentru bucățile de mușchi tăiate.

Salată de cicoare cu afine

Ingrediente

1 Cicoare (100 gr)
1 măr
Afine (pentru decor)
Pentru sos:
125 g iaurt natural
2 buc. sparanghel alb
Un praf de zahăr și sare
Ulei de măsline după gust
Câteva picături de lămâie

Pentru 2 porții

Informații nutriționale (Valoare per porție – 1 persoană)	
Calorii	201,33 Kcal
Proteine	15,35 g
Carbohidrați	11,33 g
Grăsimi	10,94 g
Lichide	251,23 ml
Sodiu	250,3 mg
Fosfor	480,8 mg
Potasiu	22,6 mg

Preparare

1. Tăiați cicoarea în sferturi, spălați-o și scurgeți-o.
2. **Pentru sos:**
   - Decojiți și tăiați sparanghelul în bucăți.
   - Turnați iaurtul, sparanghelul, un praf de zahăr și sare, plus 2 linguri de ulei de măsline într-un pahar sau un bol de blender.
   - Amestecați totul până obțineți un amestec omogen și treceți sosul printr-o strecurătoare sau sită, adăugați câteva picături de lămâie și amestecați.
3. Decojiți merele și tăiați-le în bucăți.
4. Amestecați sosul cu merele.
5. Umpleți cicoarea cu amestecul.
6. Serviți cicoarea umplută decorată cu afine.

Bine de știut:

Cicoare? Andive? Cicoare Andive? Este puțin confuz faptul că în unele țări andivele se numesc cicoare sau andive cicoare. Pentru această rețetă este ușor de văzut care este cea potrivită, deoarece andiva are forma perfectă pentru umplutură.

Ardei umpluți cu orez și ton

Ingrediente

2 ardei grași mari

170 gr de orez cu bob rotund

1 ceapă mică sau jumătate de ceapă mare

1/2 ardei gras roșu

60 g de porumb fiert (conservat)
(este important să spălați porumbul și să-l scurgeți înainte de a-l folosi la preparare)

1 conservă de ton natural

40 g brânză mozzarella

14 g ulei de măsline (o lingură)

Pentru 2 porții

Informații nutriționale (Valoare per porție – 1 persoană)	
Calorii	610,4 Kcal
Proteine	22,1 g
Carbohidrați	82,3 g
Grăsimi	19,8 g
Lichide	258,6 ml
Sodiu	221,7 mg
Fosfor	556,6 mg
Potasiu	63,5 mg

Preparare

1. Pentru a găti orezul, puneți de două ori mai multă apă decât orez într-o cratiță și lăsați-l să absoarbă toată apa.
2. Tăiați capetele ardeilor, goliți-i de semințe și nervuri, spălați-i și uscați-i.
3. Preîncălziți cuptorul la 200ºC.
4. Curățați și tocați usturoiul, ardeiul roșu și ceapa, condimentați după gust și căliți-le într-o tigaie cu ulei.
5. Adăugați tonul natural și porumbul în tigaie.
6. Adăugați orezul fiert.
7. Umpleți ardeii cu acest amestec și puneți-i la cuptor timp de 20 de minute.
8. Se scot, se pun 20 g de brânză mozzarella (tăiată cubulețe), pe ardei, și se mai pun la gratinat 5 minute.
9. Serviți

Bine de știut:

Mai multă confuzie? Nicio problemă. În mai multe limbi, ardeii grași se numesc Paprika - același cuvânt care este folosit pentru condimentul roșu parfumat. Și în aceleași țări oamenii se vor gândi la chili atunci când se folosește cuvântul ardei ...

Spumă de ananas

Ingrediente

1 conservă de ananas în sucul ei (conservată), fără suc

1lămâie

2 linguri de miere

2 albușuri de ou

Pentru 2 porții

Preparare

1. Scurgeți feliile de ananas.
2. Tăiați feliile de ananas.
3. Adăugați sucul de lămâie și mierea.
4. Mixați totul până obțineți un amestec omogen (dacă doriți să se păstreze textura ananasului, nu bateți prea mult).
5. Bateți albușurile de ou cu mixerul cu un praf de sare până devin pufoase.
6. Adăugați ananasul zdrobit și amestecați ușor cu albușurile și o lingură de lemn.
7. Împărțiți spuma în recipiente individuale și lăsați-o la frigider pentru câteva ore.
8. Pentru a aranja spuma puteți adăuga câteva bucăți de ananas deasupra.

Informații nutriționale (Valoare per porție – 1 persoană)	
Calorii	105,9 kcal
Proteine	5,12g
Carbohidrați	19 g
Grăsimi	0,3 g
Lichide	171,3 ml
Sodiu	250,2 mg
Fosfor	75,3 mg
Potasiu	20,7 mg

Bine de știut:

Un ananas nu este nici ”pin” nici ”măr”. Este un fruct de pădure. Unul mare, dar fruct de pădure. O plantă de ananas va produce numai un ananas pe an. Cel mai mare ananas crescut vreodată a avut uimitoarea greutate de 28 kilograme.

Gânduri de la pacienți

Despre un roman tradițional

Să scrii astăzi despre lumea satului, despre realitățile sale sociale mai vechi sau mai noi, este cu siguranță o provocare. Satul tradițional a dispărut, însă imaginea lui a rămas în arhive, în pozele vechi de sub rame cu sticle fumurii, sau în amintirea multora dintre noi, cei care am avut șansa să copilărim la țară sau măcar să ne petrecem vacanțele de vară la bunici.

Lucian Domșa s-a încumetat să scrie despre mediul rural ardelenesc. O face într-un mod lăudabil, demonstrând reale calități scriitoricești. În primul său roman, Aneta, s-a oprit la viața țăranilor navetiști din anii '80 ai secolului trecut, iar în Măriuca prezintă cu gravitate drama țăranului întors acasă din Primul Război Mondial. Realitățile satului tradițional sunt surprinse aici în plan secund, importantă fiind construcția personajelor, povestea profundă a unei familii, o istorie a vieții vechi a țăranilor dintr-un sat din Ardeal, relatată într-o limbă cât se poate de autentică.

Drama exemplară a unei familii dintr-un sat din Transilvania se construiește treptat în roman, odată cu spațiul pe care îl populează, și cu acțiunea, surprinzându-se astfel și câteva elemente de monografie a satului, din viața cotidiană. Hora, care era motiv de veselie, nașterea unui copil, boala, unele munci agricole, munca în gospodărie, ploile și noroiul de pe ulițe, iarna grea, colinda, toate poartă pecetea unei arii geografice specifice și a durerilor oamenilor mutilați de războiul din care își revin cu greutate.

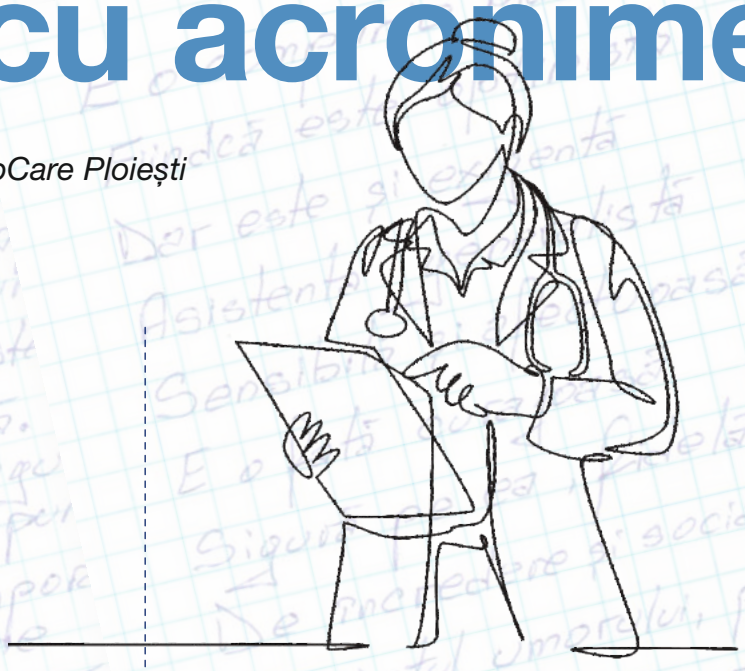
Deși intitulat Măriuca, personajul principal al romanului este Manole al lui Țapu', în jurul căruia se construiește acțiunea. Și totuși, prin felul în care este creionată eroina feminină, prin dorința sa de emancipare, Măriuca devine personajul important care anunță o schimbare de mentalitate și de atitudine în mediul rural interbelic.

V-am trezit curiozitatea?
Vă invităm să citiți romanul, nu veți regreta nicio secundă!

Felicitări și mulțumiri dragului nostru scriitor și pacient Lucian Domșa din Centrul de dializă Fresenius Alba Iulia!

Poezie cu acronime

Constantin Gerosanu,
Centrul de dializă Fresenius NephroCare Ploiești

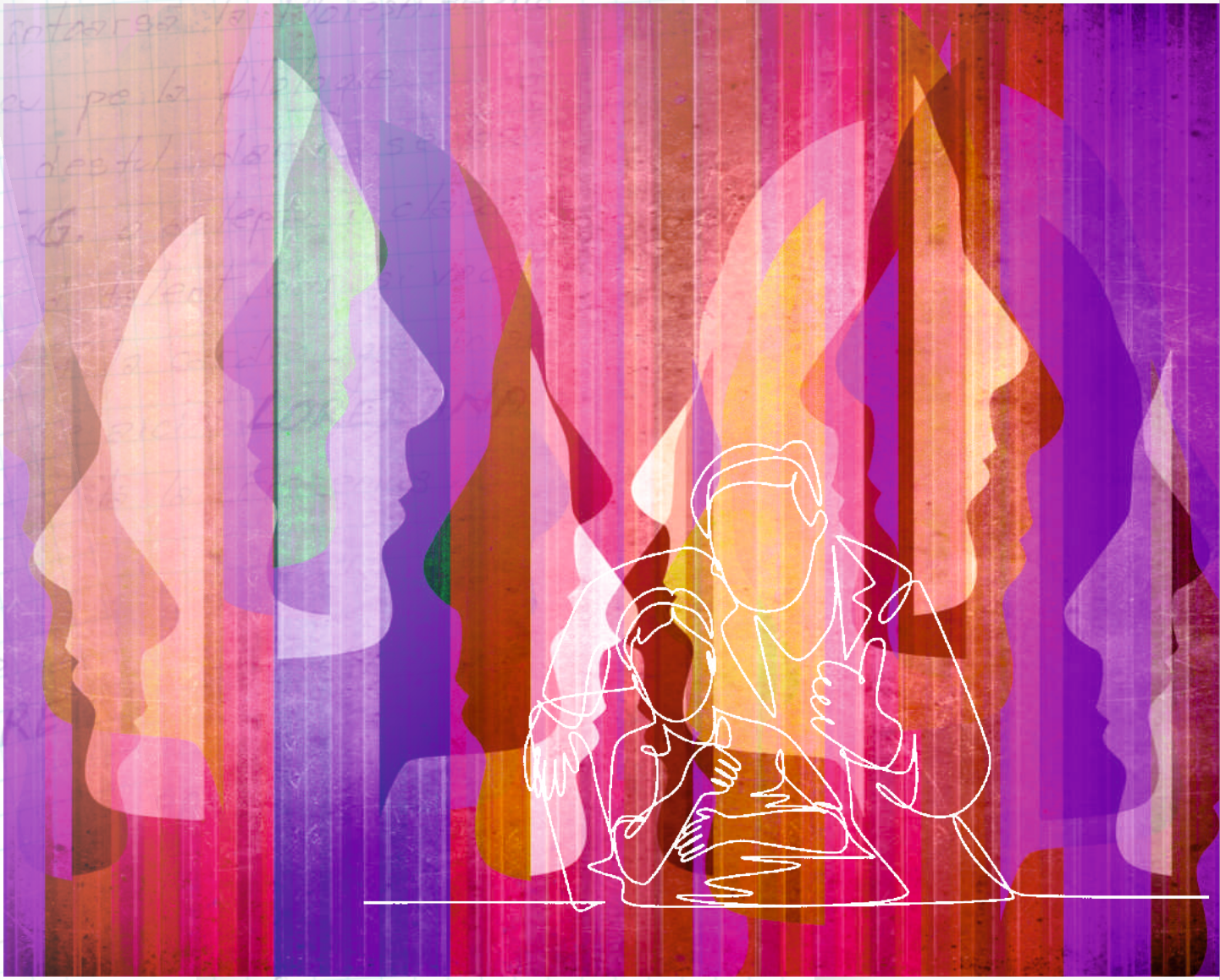


Joia avem conferință
Invitată-i de onoare,
Tema-i despre suferință
Ascultăm deci, cu răbdare.
Rinichii când sunt grav afectați
Unii oameni pierd din diureză,
Nu trebuie mult să așteptați
Inițiați veți fi în dializă.
Cateter femural ori jugular
Oricând în urgență-ți pune,
Long life sau doar temporar
E practica ce se impune.
Timpul de nu te presează
Ai să mergi la chirurgie,
Aici medicu'operează
Să-ți facă fistulă ție,
Iar apoi, când se dezvoltă
Să zicem, după trei luni,
Tot Freseniusul te-așteaptă
Ești primit de medici buni,
Nu mai faceți o grimasă
Totuși, viața e frumoasă,
Acum, hai cu toți acasă.
JITARU NICOLETA ASISTENTĂ

E o companie plăcută
Fiindcă este optimistă,
Dar este și exigentă
Asistenta generalistă,
Sensibilă și afectuoasă
Este o fată curajoasă,
Sigură pe ea, fidelă,
De încredere, sociabilă,
Cu umor, prietenoasă,
Calmă și "devreme-acasă",
Plină de speranță, încântătoare –
Aceasta este **NADINA GRIGORE**

Are un farmec aparte
Doamna cea plină de voie bună
E puternică și cu autoritate,
Lucidă, vioaie, blondină.
Isteață, curajoasă și iubitoare
Nobilă, gingașă, zâmbitoare
Aceasta e **DUȚĂ** și-i precum o floare

Am o asistentă care
Lucrează la Fresenius,
Iubirea ei e foarte mare
N-o'nțelege orișicare
Acultă de Cel-de-sus.
Durerea mea nu-i e străină,
Ia decizia cea bună,
Mă cuplează la o mașină
Imediat cu a sa mână,
Aseptic și cu igienă,
Noi lucrăm doar împreună.
ALINA DIMIAN



Pe ea când era micuță
O chema chiar Lișiță,
Pe urmă, la liceu, un pic
A învățat și la Comarnic.

Și'ntoarsă la Ploiești, se știe
Trecu pe la filologie,
Era destul, dar nu se lasă
F.E.G. o aștepta în clasă,
Având talent, dar și vocație
Nimeri la cardio în secție,
Iar de aici LOREDANA s-a dus
Asistentă la Fresenius.
POPA ȘTEFANIA

BOBEA, PAVEL, VASILE și cu **ZAHARIA**
Mi-au marcat copilăria,
FLORIN, MIȘU, EDUARD, CIPRIAN
Mă tratează'n fiecare an,
NICU, POPESCU, ANGHEL, BARBĂLATĂ
Mă respectă și-mi arată
CURĂVALE, BOGDAN, ADRIAN
și cu **MIHAI**
Mă fac să mă simt ca-n rai,
A mai rămas **GHEORGHE CORNEL**
Bărbat finuț, corect, fidel,
La Fresenius toți lucrează
Sunt îngerii ce mă veghează!

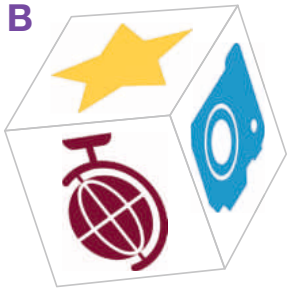
Antrenați-vă creierul

Reconstituirea cubului

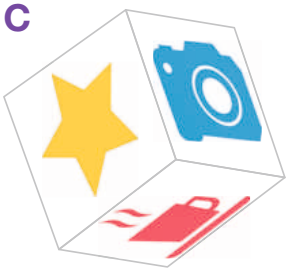
Mai jos puteți vedea cele șase laturi desfăcute ale unui cub – și patru cuburi pliate. Dar doar unul dintre cuburile finalizate se bazează pe cel desfășurat. Care este acela?

A

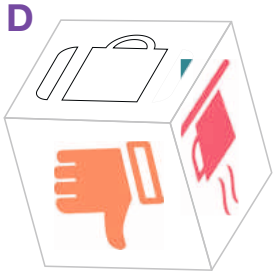
B



C



D



Șaptesprezece

Priviți cu atenție la numerele de mai jos. Sunt combinații de două sau trei numere consecutive care adunate dau în total 17. Găsiți-le și subliniați-le.

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

Gruparea animalelor

Structurarea informațiilor este un mod foarte bun de antrenare a memoriei. Priviți lista de 20 de animale. Sarcina dvs. este de a le aranja în cinci grupe. Găsiți categoriile corecte și listați animalele sub ele.

Rechin, Iguană, Leu, Albină, Râs, Gândac, Țestoasă, Calcan, Bufniță, Jaguar, Căpușă, Vrabie, Crocodil, Somon, Tigru, Corb, Șarpe, Baracudă, Vultur, Fluture

Categorie	Categorie	Categorie	Categorie
---	---	---	---
---	---	---	---
---	---	---	---
---	---	---	---
Categorie			
---	---	---	---

FRESENIUS MEDICAL CARE

Fresenius NephroCare Romania SRL
Băneasa Business Center, Şos. Bucureşti - Ploieşti 19 - 21
Tel: 021 233 42 68, Fax: 021 233 42 20, www.nephrocare.ro

Reconstituirea cubului:

Cubul D este cel corect.

Șaptesprezece

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

Gruparea animalelor:

Pești: Rechin, Calcan, Somon, Baracuda

Păsări: Bufniță, Vrabie, Cioară, Vultur

Reptile: Iguană, Țestoasă, Crocodil, Șarpe

Animale de pradă sau mamifere: Leu, Râs, Jaguar, Tigru

Insecte: Albină, Gândac, Căpușă, Fluture

© Copyright 2022 Fresenius Medical Care Deutschland GmbH

NephroCare